

	2024年 10月 28日(月)	10月 29日(火)	10月 30日(水)	10月 31日(木)	11月 1日(金)	11月 2日(土)	11月 3日(日)
朝	◆ごはん(学) 米 ◆魚のホイル焼き(学) 赤魚(60g) しお こしょう粉 えのきたけ 生 しめじ たまねぎ マーガリン にんにく おろし レモン 全果 生 ◆キムチ納豆(学) 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆もやしニラ炒め(学) もやし にんじん にら ツナ ごま油 顆粒中華だし こいくちしょうゆ ◆中華風冷ややっこ(学) 絹ごし豆腐 長ネギ 胡瓜 生 にんにく おろし しょうが おろし 白すりごま 顆粒中華だし こいくちしょうゆ 酢 ごま油 きざみのり ◆味噌汁(なめこ)学 なめこ 水煮 みつば 生 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆くだもの(メロン) メロン(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆サバの照り煮(学) サバ(120) こいくちしょうゆ グラニュー糖 かつおだし 調合油 みりん 長ネギ ◆納豆(学) 納豆 ◆人参しりしりー(学) にんじん たまねぎ生 卵 ツナ缶 にら 調合油 かつおだし こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆ほうれん草としめじのお浸し(学) ほうれん草(冷) しめじ 油揚げ うすくちしょうゆ かつおだし汁 糸カツオ ◆ゆし豆腐(学) ゆし豆腐 葉ねぎ 葉 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ポークたまご(学) ポークランチョンミート 卵 調合油 レタス ミニトマト 果実 生 ごまドレッシング ◆鮭の塩焼き(学) べにざけ 生 食塩 こしょう粉 だいこん 生 しそ こいくちしょうゆ ◆ほうれん草のしらす和え(学) ほうれん草(冷) しらす干し 半乾燥品 酢 グラニュー糖 こいくちしょうゆ ◆みそ汁(じゃが芋/ねぎ) (学) じゃがいも えのきたけ 生 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(梨)学 梨(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆ピザトースト(学) 食パン ピザソース たまねぎ生 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) チキンウィンナー ピザ用チーズ ◆ゆで卵 卵 しお ◆コールスローサラダ(学) キャベツ にんじん ホールコーン(缶詰) コールスロードレッシング ◆クラムチャウダースープ(学) たまねぎ生 むきあさり(冷) じゃがいも mixベジタブル(冷) ベーコン スライス 顆粒コンソメ ホワイトソース 普通牛乳 粉パセリ 乾 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆鮭のポテト焼き 鮭(生) しお こしょう粉 じゃがいも ホールコーン(缶詰) マヨネーズ 全卵型 しお ピザ用チーズ 粉パセリ 乾 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ひじきの五目煮(学) ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 油揚げ えだまめ 冷凍 めんつゆ ストレート 水 顆粒和風だし 白ごま 乾 ◆胡瓜の浅漬(学) 胡瓜 生 しお 昆布だし 砂糖 白ごま 乾 ◆みそ汁(高野豆腐/わかめ) 高野豆腐 カットわかめ 顆粒和風だし 赤だしみそ 白みそ 青ネギ ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド) ◆牛乳 普通牛乳	◆☆試合当日メニュー☆ ◆(試合前)餅入りみぞれうどん うどん(冷) なると もち 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 大根おろし(冷) しお 青ネギ ◆うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま 乾 焼きのり(10枚) ◆人参とほうれん草のゴマ和え ほうれん草(生) にんじん ほぐし鶏 白ごま 乾 こいくちしょうゆ 酢 砂糖 ◆フルーツ盛り合わせ(学) オレンジ(生) キウイフルーツ(ゴールド) バナナ 生 ◆気になる野菜100 賛沢野菜 賛沢野菜1日分	◆☆試合当日メニュー☆ ◆(試合前)きつねうどん うどん(冷) 油揚げ カットわかめ 卵 うすくちしょうゆ 食塩 青ネギ ◆鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚) ◆ささみと胡瓜の梅和え(学) ほぐし鶏 胡瓜 生 食塩 グラニュー糖 山海ぶし ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆気になる野菜100 β-カロ 気になる野菜 β-カロ
間	◆補揚げパン(学) 揚げパン	◆補)やみつきおにぎり 米 天かす しらす干し 半乾燥品 しそ めんつゆ 三倍濃厚 白ごま 乾	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)	◆補)ひじき豆おにぎり 米 ひじき(乾) むき枝豆 顆粒和風だし こいくちしょうゆ しお	◆補)うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま 乾 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆補)小松菜とわかめの鉄分お 米 カットわかめ 白ごま 乾 小松菜(冷) ごま油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml
昼	◆中身そば(学) 沖縄そば麺 豚中身 豚ロース1cmスライス 乾しいたけ 切こんにゃく こいくちしょうゆ 鳥がらだし 沖縄そばだし しょうが おろし 青ネギ ◆魚の二色天ぷら ホキ(20)天ぷら用 しままーす こしょう粉 小麦粉 たまご 水 黒ゴマ ゆかり 調合油 ◆胡瓜とタコの酢の物(学) 胡瓜 生 まだこ 生 カットわかめ 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆ぜんざい(学) 金時豆 押麦 砂糖 黒砂糖 しお 水 白玉団子(冷)	◆三色丼(学) 米 鶏ミンチ 調合油 めんつゆ 三倍濃厚 しょうが おろし 卵 しお こしょう粉 調合油 ほうれん草(冷) しお 顆粒和風だし こいくちしょうゆ きざみのり 紅しょうが ◆大根の梅肉和え(学) だいこん 生 胡瓜 生 食塩 グラニュー糖 塩昆布 山海ぶし ◆中華にゅうめん(学) そうめん 乾 にんじん チンゲンサイ 葉 生 ほぐし鶏 しお 顆粒中華だし ごま油 青ネギ ◆くだもの(柿) 柿	◆ごはん(学) 米 ◆ブルコギ(学) 牛肉スライス たまねぎ にんじん にら 焼き肉のたれ オイスターソース コチュジャン 砂糖 ◆小籠包(学) 小籠包(30g) こいくちしょうゆ 酢 からし 練り ◆やみつき豆腐サラダ(学) 豆腐 豆苗 ツナ 顆粒中華だし ごま油 白ごま 乾 ◆五目中華スープ(学) はくさい(生) 乾しいたけ にんじん 豚コマ スライス 絹ごし豆腐 顆粒中華味 うすくちしょうゆ しお 片栗粉 ◆くだもの(パイ) パイナップル 生	◆あわごはん(学) 米 マーজন ◆サバ 香味ソースかけ(学) サバ(120) 料理酒 うすくちしょうゆ 長ネギ みょうが こいくちしょうゆ 酢 砂糖 ごま油 白ごま 乾 ◆牛肉と青菜のかき油炒め(学) 牛肉スライス 清酒 純米酒 しめじ えのきたけ 生 チンゲンサイ 葉 生 食塩 こいくちしょうゆ 顆粒中華だし ごま油 オイスターソース 調合油 ◆無限ナス(学) なす ツナ缶 ごま油 鳥がらだし ぼん酢しょうゆ 砂糖 糸カツオ 白ごま 乾 ◆そば汁 沖縄そば麺 錦糸卵 棒かまぼこ 青ネギ 顆粒和風だし 沖縄そばだし しお うすくちしょうゆ 料理酒 ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	◆おろしポン酢豚丼(学) 米 豚コマ スライス たまねぎ生 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ みりん しょうが おろし 大根おろし(冷) ぼん酢しょうゆ 青ネギ 卵 紅しょうが ◆春雨の和え物(学) はるさめ 普通はるさめ ロースハム 胡瓜 生 白ごま 乾 錦糸卵 にんじん きくらげ 乾 酢 砂糖 こいくちしょうゆ ごま油 白ごま 乾 ◆かに玉風スープ(学) 卵 かに風味かまぼこ(冷) はくさい(生) エリンギ 生 長ネギ 顆粒中華だし しお こいくちしょうゆ 片栗粉 ごま油 ◆フルーツ盛り合わせ(学) オレンジ(生) 梨(生) ぶどう 生	◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉の梅肉焼き(学) 鶏もも肉 こいくちしょうゆ みりん 砂糖 清酒 純米酒 うめ 梅干し 調味漬 調合油 しそ ◆(付)スパゲッティ スパゲッティ(乾) オリーブ油 こいくちしょうゆ 食塩 ブラックペッパー ◆コロケ ポテトコロケ(冷) 調合油 サラダ菜 ミニトマト 果実 生 ◆ゆで卵 卵 しお ◆ブロッコリーのソテー(学) ブロッコリー(冷) にんじん チキンウィンナー 顆粒コンソメ 有塩バター ◆人参しりしりー にんじん ツナ缶 にら 調合油 かつおだし こしょう粉 こいくちしょうゆ	◆三色丼弁当(学) 米 鶏ミンチ 調合油 めんつゆ 三倍濃厚 しょうが おろし 卵 しお こしょう粉 調合油 ほうれん草(冷) しお 顆粒和風だし こいくちしょうゆ きざみのり 紅しょうが ◆きびなごのカレー揚げ(学) きびなご 生 食塩 こしょう粉 片栗粉 カレー粉 調合油 ◆ブロッコリーのおかか和え(学) ブロッコリー(冷) めんつゆ ストレート 糸カツオ ごま油 ◆くだもの(パイ) パイナップル 生
夜	◆補)枝豆塩昆布おにぎり 米 むき枝豆 塩昆布 ごま油	◆補)うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま 乾 焼きのり(10枚)	◆補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬	◆補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり	◆補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬 ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆補)おにぎり(油みそ) 米 赤だしみそ 米みそ 甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま むき 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml
夕	◆ごはん(学) 米 ◆鶏の唐揚げ(学) 鶏もも肉 食塩 ブラックペッパー しょうが おろし にんにく おろし	◆ごはん(学) 米 ◆ソーキの煮付け(学) 豚ソーキ(40g) だいこん 生 にんじん まこんぶ 素干し 板こんにゃく チンゲンサイ 葉 生	◆ごはん(学) 米 ◆チーズハンバーグ(学) あいびき肉 豚レバー たまねぎ生 日本かぼちゃ にんじん 顆粒コンソメ 普通牛乳 卵	◆ごはん(学) 米 ◆パンキン(シチュー) (学) 鶏もも肉 たまねぎ 日本かぼちゃ にんじん 顆粒コンソメ 普通牛乳	◆☆試合前日メニュー☆ ◆スパゲッティナポリタン スパゲッティ(乾) ポークソーセージ たまねぎ 青ピーマン生 にんじん マッシュルーム 水煮缶 トマトケチャップ	◆☆試合前日メニュー☆ ◆塩豚丼(学) 豚ロース(薄切り) 料理酒 しょうが おろし にんにく おろし たまねぎ生 にら	◆☆試合前日メニュー☆ ◆ほうれん草とツナの和風スパ スパゲッティ(乾) ほうれん草(生) たまねぎ ツナ缶 しめじ 有塩バター しそ

	2024年 10月 28日(月)	10月 29日(火)	10月 30日(水)	10月 31日(木)	11月 1日(金)	11月 2日(土)	11月 3日(日)
タ	小麦粉 卵 調合油 キャベツ にんじん ◆おでん(学)小盛 だいこん 生 しらたき 焼きちくわ チキンウインナー 蒸し昆布 小松菜(冷) 顆粒和風だし こいくちしょうゆ みりん からし 練り ◆中華いか和え(学) 中華イカ だいこん 生 胡瓜 生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆みそラーメン(小) 中華めん(乾) キャベツ 生 もやし ホールコーン(缶詰) ロースハム 卵 たけのこ(メンマ) 青ネギ みそラーメンの素 水 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 顆粒和風だし 食塩 ◆きびなごのカレー揚げ(学) きびなご 生 食塩 こしょう粉 片栗粉 カレー粉 調合油 サラダ菜 ◆白菜と小松菜のごまサラダ(学) はくさい(生) 小松菜(冷) ツナ缶 ごま むき 酢 こいくちしょうゆ ごま油 ◆中身汁(学) 中身 豚ロース1cmスライス 板こんにゃく 乾しいたけ 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 食塩 しょうが ◆くだもの(りんご) りんご生	にんにく おろし しお こしょう粉 ナツメグ 粉 ウスターソース トマトケチャップ ピザ用チーズ レタス トマト生 ◆目玉焼き(学) 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆アスパラバター炒め アスパラガス(冷) ベーコン ホールコーン(缶詰) 有塩バター 顆粒コンソメ ◆たまごスープ(学) 卵 豆苗 顆粒コンソメ しお ◆くだもの(メロン) メロン(生)	ホワイトシチュールウ (学) ◆オニオンリング&チキンリン オニオンリング チキンリング 調合油 トマトケチャップ ◆シーザーサラダ(学) レタス レッドキャベツ 結球葉 胡瓜 生 トマト生 アボカド 生 卵 粉チーズ クルトン シーザードレッシング ◆オニオンスープ(学) たまねぎ生 有塩バター 水 顆粒コンソメ 粉パセリ 乾 ◆くだもの(りんご) りんご生	ウスターソース にんにく おろし 顆粒コンソメ 有塩バター ナチュラルチーズ パル ◆ポトフ(学) じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー(冷) ロールキャベツ(50)冷 顆粒コンソメ ◆パンバンジーサラダ(学) ほぐし鶏 もやし 胡瓜 生 セロリ 生 トマト生 ごまドレッシング ◆たまごスープ(学) 卵 豆苗 顆粒コンソメ しお ◆りんごヨーグルト(学) りんご生 プレーンヨーグルト(400g) はちみつ	塩だれ(市販) 卵 ◆大根和え物(学) だいこん 生 みずな 葉 生 ツナ 糸カツオ きざみのり 和風ドレッシングタイプ調 ◆鶏肉と里芋のみそ汁(学) 鶏もも肉 里芋 (令) にんじん 顆粒和風だし 合わせ味噌 青ネギ ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	きざみのり 白ごま 乾 めんつゆ 三倍濃厚 顆粒和風だし ◆トマトと豚肉のふわふわ卵炒 トマト生 豚コマ スライス 卵 ごま油 顆粒中華だし しお ブラックペッパー ◆野菜たっぷりコーンスープ(学) 鶏むね肉 ブロッコリー(冷) じゃがいも たまねぎ生 ホールコーン(缶詰) 顆粒コンソメ ホワイトソース 水 粉パセリ 乾 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)

	2024年 11月 4日(月)	11月 5日(火)	11月 6日(水)	11月 7日(木)	11月 8日(金)	11月 9日(土)	11月 10日(日)
朝	<p>◆☆試合当日メニュー☆ ◆ごはん(学) 米 ◆鮭の塩焼き(学) べにざけ 生 食塩 こしょう粉 だいこん 生 しそ 減塩しょうゆ ◆ほうれん草のしらす和え(学) ほうれん草(冷) しらす干し 半乾燥品 酢 グラニュー糖 こいくちしょうゆ ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆かきたまうどん汁(学) うどん(冷) 卵 青ネギ 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆気になる野菜100 ポリフェノ 気になる野菜ポリフェノ</p>	<p>◆ごはん(学) 米 ◆ポークたまご(学) ポークランチョンミート 卵 調合油 レタス ミニトマト 果実 生 ごまドレッシング ◆キムチ納豆(学) 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆人参しりしり(学) にんじん たまねぎ生 ツナ缶 にら 食塩 調合油 かつおだし こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆ゆし豆腐(学) ゆし豆腐 葉ねぎ 葉 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド) ◆牛乳 普通牛乳</p>	<p>◆ごはん(学) 米 ◆白身魚のトマトバターソース すずき 生 しお ブラックペッパー 小麦粉 有塩バター にんにく おろし トマト生 こいくちしょうゆ ◆キャベツと厚揚げの炒め物(学) キャベツ 厚揚げ もやし にんじん にら 食塩 こしょう 白 粉 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 調合油 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆みそ汁(小松菜/油揚げ) こまつな 葉 生 油揚げ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳</p>	<p>◆サンドイッチ(卵) 食パン マーガリン 卵 マヨネーズ 全卵型 粒入りマスタード しお ◆サラダ(プロ) ブロッコリー(冷) トマト生 レタス ホールコーン(缶詰) ほぐし鶏 ごまドレッシング ◆クラムチャウダースープ(学) たまねぎ生 むきあさり(冷) じゃがいも mixベジタブル(令) ペーコン スライス 顆粒コンソメ ホワイトソース 水 粉パセリ 乾 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) ◆ヨーグルト(学) プレーンヨーグルト(400g) ◆牛乳 普通牛乳</p>	<p>◆ごはん(学) 米 ◆サバの味噌煮(学) まさば 生 合わせ味噌 砂糖 料理酒 しょうが おろし かつおだし汁 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆冬瓜ンブシー(学) とうがん にんじん ツナ缶 にら こいくちしょうゆ みりん 食塩 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆すまし汁(卵・かまぼこ) 厚焼きたまご(令) なると ほうれん草(冷) 長ネギ 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 みりん ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳</p>	<p>◆(試合前)かきたまうどん汁 うどん(冷) 卵 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 片栗粉 みつば 生 ◆おにぎり(油みそ) 米 赤だしみそ 米みそ 甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま むき 焼きのり(10枚) ◆胡瓜の酢の物(学) 胡瓜 生 かに風味かまぼこ(令) 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆フルーツ盛り合わせ(学) オレンジ(生) キウイフルーツ(ゴールド) 梨(生) ◆気になる野菜100 β-カロ 気になる野菜β-カロテ</p>	<p>◆☆試合当日メニュー☆ ◆(試合前)餅入りみぞれうどん うどん(冷) なると もち 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 大根おろし(冷) 卵 青ネギ ◆うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま 乾 焼きのり(10枚) ◆フルーツ盛り合わせ(学) オレンジ(生) キウイフルーツ(ゴールド) バナナ 生 ◆気になる野菜100 賛沢野菜 賛沢野菜1日分</p>
間	<p>◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml</p>	<p>◆補ジュシーおにぎり 米 豚ロース1cmスライス にんじん 蒸しかまぼこ ひじき(乾) 青ネギ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 しお 調合油</p>	<p>◆(補)チキンライスおにぎり 米 鶏もも肉 たまねぎ生 ミックスベジタブル(冷) トマトケチャップ ウスターソース しお 有塩バター ◆ヤクルト ヤクルト</p>	<p>◆補梅じゃこおにぎり(学) 米 しらす干し 半乾燥品 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 白ごま 乾 山海苔 しそ</p>	<p>◆(補)うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま 乾 焼きのり(10枚)</p>	<p>◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml</p>	<p>◆補鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml</p>
昼	<p>◆ごはん(学) 米 ◆漬物 漬物 しば漬 ◆しょうが焼き 豚肉(もも) たまねぎ こいくちしょうゆ 清酒 純米酒 しょうが おろし みりん 調合油 ◆ミートコロッケ(弁) ミートコロッケ(60g) 調合油 ◆ひじき卵焼き 卵 ひじき(乾) むき枝豆(冷) 顆粒和風だし しお 調合油 ◆ピーマンソテー 青ピーマン生 黄ピーマン ペーコン 有塩バター しお こしょう粉 ◆エビの旨塩炒め(弁) むきエビ(冷) アスパラガス(冷) にんにく おろし オリーブ油 しお こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆グレープジュース ぶどう 果実飲料 濃縮</p>	<p>◆アスリート用ビビンバ丼(学) 米 牛肉スライス にんにく おろし しょうが おろし 料理酒 砂糖 こいくちしょうゆ コチュジャン ほうれん草(冷) みりん 鳥がらだし もやし ごま油 鳥がらだし にんじん ごま油 しお はくさいキムチ 卵 ◆大根サラダ(学) だいこん 生 みずな 葉 生 ほぐし鶏 糸カツオ きざみのり ゆずドレッシング ◆もやしとひき肉の坦々豆乳ス もやし にら 絹ごし豆腐 豚ひき肉 豆乳 ごま油 白すりごま ラー油 みりん こいくちしょうゆ 合わせ味噌 しょうが おろし にんにく おろし ◆くだもの(梨)学 梨(生)</p>	<p>◆ごはん(学) 米 ◆ミートローフ(学) 豚ひき肉 高野豆腐 にんにく おろし たまねぎ マッシュルーム 水煮缶 ミックスベジタブル(冷) マーガリン ごま油 食塩 こしょう粉 トマトケチャップ ウスターソース ブロッコリー 花序 生 ◆ジャーマンポテト(学) じゃがいも たまねぎ生 ペーコン 顆粒コンソメ 食塩 こしょう 白 粉 パセリ 葉 生 ◆タクキムチ和え まだこ ゆで 胡瓜 生 キムチの素 ◆とん汁(学) 豚ロース1cmスライス 里芋 (令) だいこん 生 厚揚げ にんじん 長ネギ 板こんにやく 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(梨)学 梨(生)</p>	<p>◆ごはん(学) 米 ◆アジフライ(学) アジフライ 調合油 ウスターソース キャベツ ミニトマト 果実 生 ごまドレッシング ◆トマトと豚肉のふわふわ卵炒 トマト生 豚コマ スライス 卵 ごま油 顆粒中華だし しお ブラックペッパー ◆白菜和え物(学) はくさい(生) 胡瓜 生 しめじ こいくちしょうゆ 酢 ごま油 ◆レバー汁 豚レバー 豚ロース1cmスライス じゃがいも にんじん 小松菜(冷) にんにく おろし 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(GF) グレープフルーツ</p>	<p>◆オムライス(学) 米 鶏もも肉 青ピーマン生 にんじん たまねぎ ホールコーン(缶詰) トマトケチャップ 顆粒コンソメ 卵 しお 調合油 トマトケチャップ ◆ナゲット&ポテトフライ チキンナゲット フライドポテト 調合油 しお 粉パセリ 乾 ◆ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー(冷) レタス ほぐし鶏 ホールコーン(缶詰) 和風ドレッシングタイプ調 ◆五目中華スープ(学) はくさい(生) 乾しいたけ にんじん 豚コマ スライス 絹ごし豆腐 顆粒中華味 うすくちしょうゆ しお 片栗粉 ◆くだもの(りんご) りんご生</p>	<p>◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉のゆずこしょう焼き 鶏もも肉 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 砂糖 ゆずこしょう ◆(付)スパゲッティ スパゲッティ(乾) にんにく りん茎 生 オリーブ油 こいくちしょうゆ 食塩 ブラックペッパー ◆エビフライ(学) えびフライ フライ用 冷 調合油 ◆厚焼き卵(学) しお 調合油 ◆ブロッコリーのカレー炒め(学) ブロッコリー(冷) にんじん チキンウィンナー カレー粉 顆粒コンソメ 有塩バター ◆ピーマンの塩昆布和え(弁) 青ピーマン生 しめじ 塩昆布 ごま油 ◆オレンジジュース オレンジジュース</p>	<p>◆ごはん(学) 米 ◆手作りミートボール(学) あいびき肉 高野豆腐 たまねぎ にんじん しお こしょう粉 片栗粉 片栗粉 こいくちしょうゆ 酢 トマトケチャップ ◆(付)キャベツ キャベツ 生 にんじん ◆ミートコロッケ(弁) ミートコロッケ(60g) 調合油 ◆しらす入り厚焼き玉子 卵 しらす干し 半乾燥品 紅しょうが 青ネギ 顆粒和風だし ごま油 ◆きんぴらごぼう(弁) 千切りごぼう(令) にんじん 白ごま 乾 調合油 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ラー油 ◆ジャガイモのチーズ炒め(弁) じゃがいも たまねぎ いんげん(冷) パセリ 葉 生 粉チーズ 顆粒コンソメ 食塩 こしょう 白 粉 ◆バインジュース バインアップル 果実飲</p>
夜	<p>◆きなこトースト(学) 食パン 食塩不使用バター はちみつ きな粉 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml</p>	<p>◆補塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油</p>	<p>◆補あんぱん あんぱん</p>	<p>◆ピザトースト(学) 食パン ピザソース たまねぎ生 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) チキンウィンナー ピザ用チーズ</p>	<p>◆(補)枝豆塩昆布おにぎり 米 むき枝豆 塩昆布 ごま油 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml</p>	<p>◆補しそ昆布おにぎり 米 しそ昆布 ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml</p>	<p>◆補梅ひじきごはん 米 ひじき(乾) 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 白ごま 乾 種ぬきかつお梅 青ネギ ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml</p>
タ	<p>◆ソーキそば 沖繩そば麺 豚ソーキ グラニュー糖 こいくちしょうゆ 蒸しかまぼこ こまつな 葉 生 葉ねぎ 葉 生 食塩 鳥がらだし 沖繩そばだし こいくちしょうゆ ◆高野豆腐の煮物(学) 高野豆腐 チキンウィンナー にんじん しめじ 卵</p>	<p>◆ごはん(学) 米 ◆Wポークカレー 豚ロース1cmスライス ポークランチョンミート にんじん じゃがいも たまねぎ 食塩 しめじ カレールウ 調合油 福神漬 らっきょう 甘酢漬 ◆水菜としらすの豆腐サラダ みずな 葉 生 だいこん 生 しらす 絹ごし豆腐</p>	<p>◆焼肉のちらし寿司(学) 米 すし酢 牛肩ロース 焼き肉のたれ 卵 しお 調合油 ほうれん草(生) 有塩バター こいくちしょうゆ ◆茶碗蒸し(学) 卵 かつおだし汁 めんつゆ 三倍濃厚 れんこん(スライス) ゆで むきエビ(冷) 蒸しかまぼこ</p>	<p>◆ごはん(学) 米 ◆タンダーリーチキン(学) とりむね(皮なし) ヨーグルト 全脂無糖 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース はちみつ 食塩 こしょう粉 しょうが おろし にんにく おろし 調合油 ◆きんぴられんこん(学) れんこん(スライス) ゆで にんじん 白ごま 乾</p>	<p>◆☆試合前日メニュー☆ ◆親子丼(学) 米 鶏もも肉 たまねぎ生 にんじん こいくちしょうゆ 砂糖 みりん 顆粒和風だし 卵 みつば 生 きざみのり ◆三色なます(学) だいこん 生 かに風味かまぼこ(令) 胡瓜 生 しままーす</p>	<p>◆☆試合前日メニュー☆ ◆試前)スパゲティミートソース スパゲッティ(乾) あいびき肉 鶏むねミンチ たまねぎ にんじん 青ピーマン生 トマトケチャップ トマトソース ミートソース 調合油 ◆玉ねぎとツナの和え物(学) たまねぎ いんげん(冷) ツナ缶 和風ドレッシングタイプ調 ◆白菜の野菜スープ(学)</p>	<p>◆みそラーメン(学) 中華麺 ゆで キャベツ 生 もやし にんじん ホールコーン(缶詰) たけのこ(メンマ) 青ネギ チャーシュー 卵 みそラーメンの素 有塩バター ◆はんぺんのチーズフライ(学) はんぺん(60g) スライスチーズ ハム(四角) パン粉 小麦粉</p>

	2024年 11月 4日(月)	11月 5日(火)	11月 6日(水)	11月 7日(木)	11月 8日(金)	11月 9日(土)	11月 10日(日)
タ	かつおだし 顆粒和風だし みりん 砂糖 料理酒 うすくちしょうゆ 青ネギ ◆もずくの酢の物 もずく 胡瓜 生 かに風味かまぼこ(令) 酢 グラニュー糖 うすくちしょうゆ ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂	白ごま 乾 ゆずドレッシング ◆フルーツポンチ(学) 白玉団子(冷) パインアップル 缶詰 みかん 缶詰 サイダー	乾しいたけ みつば 生 ◆いんげんゴマ和え いんげん(冷) しめじ 生 白ごま 乾 顆粒和風だし ごま油 ごいくちしょうゆ ◆魚汁(学) 赤魚(20g) 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しお みつば 生 ゆず皮(冷) ◆くだもの(メロン) メロン(生)	ごま油 ごいくちしょうゆ みりん風調味料 ラー油 ◆豚しゃぶサラダ(学) レタス 胡瓜 生 みょうが トマト生 豚肉(もも) ごまドレッシング ◆沖縄そば汁(小) 沖縄そば麺 錦糸卵 チキアギ 青ネギ 顆粒和風だし 沖縄そばだし しお うすくちしょうゆ 料理酒 ◆杏仁フルーツ(学) 杏仁フルーツ缶 白玉粉	酢 砂糖 ◆鶏ささみと青菜のスープ春雨 はるさめ 緑豆はるさめ ほぐし鶏 チンゲンサイ 葉 生 顆粒中華だし しお うすくちしょうゆ 料理酒 青ネギ 白ごま 乾 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	はくさい(生) にんじん ホールコーン(缶詰) ベーコン 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆くだもの(りんご) りんご生	・卵 (学) 調合油 ◆チョコレギサラダ(学) サニーレタス 葉 生 レタス 絹ごし豆腐 白すりごま きざみのり チョコレギドレッシング(エ) ◆くだもの(GF) グレープフルーツ

	2024年 11月 11日(月)	11月 12日(火)	11月 13日(水)	11月 14日(木)	11月 15日(金)	11月 16日(土)	11月 17日(日)
朝	◆ごはん(学) 米 ◆魚のホイル焼き(学) 鮭(生) しお こしょう粉 えのきたけ 生 しめじ たまねぎ マーガリン にんにく おろし レモン 全果 生 ◆おくらソテー(学) オクラ 果実 生 にんじん ツナ 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 調合油 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆具だくさんもずく汁(学) もずく 絹ごし豆腐 にんじん たまねぎ しめじ 卵 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 みつば 生 ◆くだもの(パイ) パイナップル 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆サバの照り焼き(学) まさば 生 料理酒 みりん しょうが おろし こいくちしょうゆ みりん ◆だいこん 生 かいわれだいこん ゆずドレッシング ◆ひじきの五目煮(学) ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 油揚げ えだまめ 冷凍 めんつゆ ストレート 水 顆粒和風だし 白ごま 乾 ◆キムチ納豆(学) 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆みそ汁(あさり)学 あさり 生 カットわかめ みつば 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆赤魚の煮付け(学) 赤魚(60g) しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 みりん ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆アスパラバター炒め アスパラガス(冷) ホールコーン(缶詰) ベーコン スライス 有塩バター 顆粒コンソメ ◆かに玉風厚焼き玉子 卵 かに風味かまぼこ(令) 乾しいたけ 青ネギ 鳥がらだし ごま油 ◆すまし汁(もずく) もずく かいわれだいこん 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆ホットドッグ(ツナポテトサラダ) コッペパン じゃがいも たまねぎ にんじん 胡瓜 生 ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 しお ブラックペッパー ◆スクランブルエッグ 卵 調合油 しお こしょう粉 トマトケチャップ ◆チーズ(学) 6Pチーズ ◆コールスローサラダ(学) キャベツ にんじん ホールコーン(缶詰) コールスロードレッシング ◆コンソメ コーンクリームスープ ホールコーン(缶詰) 普通牛乳 粉パセリ 乾 ◆ヨーグルト和え(学) バナナ 生 パイナップル 缶詰 黄桃缶 プレーンヨーグルト(400g)	◆ごはん(学) 米 ◆鮭のムニエル 鮭(生) しお 小麦粉 マーガリン 調合油 スパゲッティ(乾) オリーブ油 むきエビ(冷) しそ しお こしょう粉 ◆卵焼き(学) 卵 しお 調合油 だいこん 生 しそ こいくちしょうゆ ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆こんにゃくの白和え(学) 沖縄豆腐 にんじん 切こんにゃく こまつな 葉 生 白ごま 乾 顆粒和風だし 合わせ味噌 うすくちしょうゆ ◆味噌汁(キャベツ) キャベツ にんじん 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(パイ) パイナップル 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆☆試合当日メニュー☆ ◆(試合前)餅入りみぞれうどん うどん(冷) なると もち 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 大根おろし(冷) 青ネギ ◆捕鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚) ◆フルーツ盛り合わせ(学) 梨(生) キウイフルーツ(ゴールド) ◆気になる野菜100 賛沢野菜 賛沢野菜1日分	◆☆試合当日メニュー☆ ◆ごはん(学) 米 ◆鮭の塩焼き(学) べにざけ 生 食塩 こしょう粉 だいこん 生 しそ 減塩しょうゆ ◆ほうれん草のしらす和え(学) ほうれん草(冷) しらす干し 半乾燥品 酢 グラニュー糖 こいくちしょうゆ ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆きつねうどん汁(学)小 うどん(冷) 油揚げ 卵 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 青ネギ ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆気になる野菜100 β-カロ 気になる野菜β-カロテ
間	◆捕鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚)	◆(補)おにぎり(油みそ) 米 赤だしみそ みそ 甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま むき 焼きのり(10枚)	◆補揚げパン(学) 揚げパン	◆補梅と大葉のおにぎり 米 種ぬきかつお梅 しそ 白ごま 乾 めんつゆ 三倍濃厚 ごま油	◆補ジュースおにぎり 米 豚ロース1cmスライス にんじん 蒸しかまぼこ ひじき(乾) 青ネギ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 しお 調合油	◆補塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆補)やみつきおにぎり 米 天かす しらす干し 半乾燥品 しそ めんつゆ 三倍濃厚 白ごま 乾
昼	◆スパゲティミートソース(学) スパゲッティ(乾) 粉パセリ 乾 豚ひき肉 鶏ミンチ たまねぎ にんじん 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) トマトケチャップ トマトソース ミートソース 調合油 ◆豚しゃぶサラダ(学) レタス 胡瓜 生 みょうが トマト生 豚肉(もも) ごまドレッシング ◆具だくさんコンソメスープ(学) キャベツ たまねぎ にんじん 黄ピーマン ホールコーン(缶詰) チキンウィナー 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆くだもの(りんご) りんご生	◆キムチチャーハン(学) 米 ベーコン スライス たまねぎ にんじん 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) 食塩 顆粒中華だし こいくちしょうゆ こしょう 白 粉 調合油 ◆豚しゃぶ(学) しお こしょう粉 調合油 キムチの素 はくさいキムチ 葉ねぎ 葉 生 ◆エビチリ(学) むきエビ(冷) 料理酒 しょうが おろし 片栗粉 調合油 長ネギ トマトケチャップ 料理酒 砂糖 しょうが こいくちしょうゆ 鳥がらだし オイスターソース しょうが おろし にんにく おろし トウバンジャン 水 ◆春雨サラダ(学) はるさめ 普通はるさめ ロースハム 胡瓜 生 白ごま 乾 卵 にんじん きくらげ 乾 中華ドレッシング ◆中華風スープ テンゲンサイ 葉 生 かに風味かまぼこ(令) 乾しいたけ 中華だし 卵 しお こしょう 白 粉 ごま油 ◆くだもの(梨) 梨(生)	◆三枚肉そば 沖繩そば麺 三枚肉(ブロック) 料理酒 グラニュー糖 こいくちしょうゆ しょうが チキアギ こまつな 葉 生 葉ねぎ 葉 生 食塩 鳥がらだし 沖繩そばだし こいくちしょうゆ ◆野菜炒め(学) キャベツ にんじん たまねぎ 豚コマ スライス にら 調合油 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ◆ゆで卵 卵 しお ◆三色なます(学) だいこん 生 かに風味かまぼこ(令) 胡瓜 生 しままーす 酢 砂糖 ◆ぜんざい(学) 金時豆 押麦 砂糖 黒砂糖 しお 水 白玉団子(冷)	◆親子丼(学) 米 鶏もも肉 たまねぎ生 にんじん こいくちしょうゆ 砂糖 みりん 顆粒和風だし みつば 生 きざみのり ◆さばの竜田揚げ(学) まさば 生 しょうが おろし 片栗粉 キャベツ 清酒 純米酒 こいくちしょうゆ 調合油 ◆タコキムチ和え まだこ ゆで 胡瓜 生 キムチの素 砂糖 ◆赤だし汁(学) なめこ 生 絹ごし豆腐 顆粒和風だし 赤だしみそ 青ネギ ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	◆ごはん(学) 米 ◆チキンマト煮(学) 鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース 冷凍 オリーブ油 にんにく おろし こしょう粉 顆粒コンソメ とまと缶詰 トマトケチャップ ◆パパイヤいりち(学) パパイヤ 未熟 生 にんじん ツナ にら 調合油 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆イカリング(学) いかリングフライ(冷) 調合油 マヨネーズ 全卵型 ◆たまごスープ(学) 卵 ホールコーン(缶詰) 豆苗 顆粒コンソメ しお ◆くだもの(ぶどう) ぶどう 生	◆ごはん(学) 米 ◆漬物 漬物 しば漬 ◆チキンの照り焼き(学) 鶏もも肉 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース はちみつ 清酒 純米酒 調合油 ◆(付)キャベツ キャベツ 生 にんじん ◆ひじき卵焼き 卵 ひじき(乾) むき枝豆 顆粒和風だし しお 調合油 ◆ほうれん草のソテー(学) ほうれん草(生) しめじ にんじん ホールコーン(缶詰) ベーコン 有塩バター しお 顆粒コンソメ ◆パプリカ炒め(学) 赤ピーマン生 黄ピーマン ちくわ(20g) ごま油 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 七味唐辛子 ◆キャロットラペ(弁) にんじん たまねぎ生 オレンジジュース オリーブ油 粒入りマスタード 酢 しお ◆グレープフルーツジュース グレープフルーツ 果実	◆ごはん(学) 米 ◆タンダーリーチキン(学) 鶏もも肉 ヨーグルト 全脂無糖 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース はちみつ 食塩 こしょう粉 しょうが おろし にんにく おろし 調合油 ◆(付)ポテトフライ フライドポテト 調合油 しお 粉パセリ 乾 ◆アスパラの肉巻き(学) アスパラガス(冷) 豚コマ スライス しお こしょう粉 調合油 めんつゆ 三倍濃厚 白ごま 乾 ◆切り干し大根の煮物(学) 切干しだいこん 乾 にんじん 油揚げ 調合油 顆粒和風だし 砂糖 うすくちしょうゆ 白ごま 乾 ◆ピーマンの塩昆布和え 青ピーマン生 塩昆布 ごま油 ◆パインジュース パイナップル 果実飲
夜	◆補)しそ昆布おにぎり 米 しそ昆布	◆補)小松菜とわかめの鉄分お 米 カットわかめ 白ごま 乾 小松菜(冷) ごま油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆ザバス(200ml)バナナ	◆補)ひじき豆おにぎり 米 ひじき(乾) むき枝豆 顆粒和風だし こいくちしょうゆ しお	◆補)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚)	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり	◆補)しそ昆布おにぎり 米 しそ昆布 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま 乾 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml

	2024年 11月 11日(月)	11月 12日(火)	11月 13日(水)	11月 14日(木)	11月 15日(金)	11月 16日(土)	11月 17日(日)
タ	◆ごはん(学) 米 ◆なすとチキンのチリソース炒 鶏もも肉 こいくちしょうゆ 片栗粉 なす じゃがいも にんじん れんこん 生 調合油 チリソース トマトケチャップ 青ネギ ◆スコップコロケ(学) じゃがいも 牛乳(大) たまねぎ にんじん あいびき肉 むき枝豆 ホールコーン(缶詰) しお うすくちしょうゆ みりん 砂糖 顆粒コンソメ マーガリン マヨネーズ 全卵型 パン粉 粉チーズ 粉パセリ 乾 ◆チョコレートサラダ(学) サニーレタス 葉 生 レタス ほぐし鶏 絹ごし豆腐 ながいも 白すりごま きざみのり チョコレートレンジング(エ) ◆キムチチゲ(学) 豚コマ スライス はくさい(生) たまねぎ生 もやし 絹ごし豆腐 にら にんにく おろし 顆粒中華味 こいくちしょうゆ 白ごま 乾 コチュジャン 合わせ味噌 ◆杏仁フルーツ(学) 杏仁フルーツ缶 白玉団子(冷)	ザバス(乳飲料)200ml ◆豚丼(学) 米 豚コマ スライス たまねぎ生 砂糖 料理酒 長ネギ こいくちしょうゆ みりん しょうが おろし 青ネギ 卵 ◆ツナ和え(学) 胡瓜 生 ホールコーン(缶詰) ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 ◆豆乳茶碗蒸し(学) 卵 豆乳 めんつゆ 三倍濃厚 鶏もも肉 むきエビ(冷) 蒸しかまぼこ 乾しいたけ みつば 生 ◆アーサ汁(学) あおさ 素干し 絹ごし豆腐 こいくちしょうゆ 食塩 顆粒和風だし ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂	◆ごはん(学) 米 ◆ゆで豚の薬味ソースかけ(学) 豚かたロース(ブロック) 料理酒 砂糖 長ネギ 胡瓜 生 みょうが しそ こいくちしょうゆ 酢 砂糖 ごま油 白ごま 乾 レタス ◆ポテトフライ フライドポテト 調合油 しお 粉パセリ 乾 ◆ささみとブロッコリーのサラダ ブロッコリー(冷) レタス ホールコーン(缶詰) ほぐし鶏 ごまドレッシング ◆もやしとひき肉と坦々豆乳ス もやし にら 絹ごし豆腐 豚ひき肉 豆乳 ごま油 白すりごま ラー油 みりん こいくちしょうゆ 合わせ味噌 しょうが おろし にんにく おろし ◆くだもの(りんご) りんご生	◆あわごはん(学) 米 マージン ◆揚げない油淋鶏(学) 鶏むね肉 食塩 砂糖 ブラックペッパー こいくちしょうゆ しょうが おろし にんにく おろし 調合油 長ネギ しょうが おろし こいくちしょうゆ 酢 ごま油 レタス ◆にんにくの芽炒め(学) にんにくの芽(冷) たまねぎ にんじん 牛肉スライス たけのこ 水煮缶詰(干 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 調合油 マーガリン しお こしょう粉 にんにく おろし ◆中華もやしサラダ(学) もやし 胡瓜 生 ロースハム こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 顆粒中華味 白ごま 乾 ◆サンラータン(学) 卵 はくさい(生) 乾しいたけ 豆苗 鳥がらだし こいくちしょうゆ オイスターソース 酢 ラー油 片栗粉 ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	◆☆試合前日メニュー☆ ◆ほうれん草とツナの和風スパ スパゲッティ(乾) ほうれんそう(生) たまねぎ ツナ缶 しめじ 有塩バター しそ きざみのり 白ごま 乾 めんつゆ 三倍濃厚 顆粒和風だし ◆トマトと豚肉のふわふわ卵炒 トマト生 豚コマ スライス 卵 ごま油 顆粒中華だし しお ブラックペッパー ◆野菜たっぷりコンソメスープ(学) 鶏むね肉 ブロッコリー(冷) じゃがいも たまねぎ生 ホールコーン(缶詰) 顆粒コンソメ ホワイトソース 水 粉パセリ 乾 ◆くだもの(メロン) メロン(生)	◆☆試合前日メニュー☆ ◆アスリート用ビビンバ丼(学) 米 豚肩ロース(細切り) にんにく おろし しょうが おろし 料理酒 砂糖 こいくちしょうゆ コチュジャン ほうれん草(冷) ごま油 鳥がらだし もやし ごま油 鳥がらだし にんじん ごま油 しお はくさいキムチ 卵 ◆胡瓜とタコの酢の物(学) 胡瓜 生 まだこ 生 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆鶏塩そうめん(学) そうめん・乾 鶏むね肉 キャベツ 青ネギ 鳥がらだし にんにく おろし しお こしょう粉 ごま油 白すりごま ◆くだもの(りんご) りんご生	◆ごはん(学) 米 ◆Wボークカレー 豚ロース1cmスライス ボークランチョンミート にんじん じゃがいも たまねぎ しめじ カレールー 調合油 福神漬 らっきょう 甘酢漬 ◆ささみとブロッコリーのサラダ ブロッコリー(冷) ほぐし鶏 ホールコーン(缶詰) ごまドレッシング ◆フルーツ盛り合わせ(学) オレンジ(生) メロン(生) りんご生